

Hyvinvoiva kaupunki: esimerkkinä asuinalueiden viihtyisyys

Emma Salo

Kandidaatintutkielma

790351A

Maantieteen tutkinto-ohjelma

Oulun Yliopisto

13.05.2021

Tiivistelmä

Kaupungissa asumiseen liittyy paljon tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Toiset tekijät ovat helpommin tunnistettavissa kuin toiset, ja yksilöllä on myös omalla toiminnallaan mahdollista vaikuttaa omaan hyvinvointiin omassa ympäristössään. Kaupunkiympäristö on ihmisten rakentamaa ympäristöä, mutta suunnittelu ja toteutus eivät kuitenkaan välttämättä palvele ihmisten toiveita ja tarpeita hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tämän tutkielman tarkoitus on perehtyä kaupungin rakenteisiin ja niiden vaikutuksiin hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi näiden rakenteiden merkitys ja niiden kokeminen tuovat esiin kaupunkitilan monimutkaisen luonteen. Kaupunkitilaan liittyy vahvasti sekä fyysisen että sosiaalisen tilan vuorovaikutus. Sosiaaliseen tilaan liittyy paljon subjektiivisuutta, mikä tekee kaupungeista tilana sekä mielenkiintoisen, mutta myös haastavan tutkimuskohteen. Kaupunkien avointen ja julkisten tilojen käyttöön liittyvä sosiaalinen ulottuvuus korostaa myös sitä, kuinka yksilöllisiä kokemukset myös viihtyvyydestä voivat olla. Ilmiön tarkastelu tässä työssä sijoittuu maantieteen tutkimuskentällä terveysmaantieteen sekä kaupunkimaantieteen alueille.

Asuinalueen viihtyisyyden tarkastelu nostaa esiin hyvin arkipäiväisiä asioita, joiden vaikutus hyvinvointiin on kuitenkin merkittävä. Kokemukset asuinalueen turvallisuudesta ja sosiaalisuudesta sekä välimatkojen, viheralueiden ja visuaalisuuden merkitys ovat vahvoja tekijöitä, joiden puutteellisuus voi vaikuttaa negatiivisesti viihtyvyyden kokemiseen ja edelleen hyvinvointiin. Voidaan havaita myös, kuinka toisinaan hyvinkin pienillä toimilla voidaan vaikuttaa merkittävästi viihtyvyyden lisäämiseen. Tutkielma tarjoaa myös mahdollisuuden reflektoida omaa kokemustaan omasta asuinalueesta, sen tarjoamista hyödyistä ja puutteista.

Sisällys

1. Johdanto	4
2. Hyvinvointi ja ympäristö	6
2.1 Ympäristöterveys	6
2.2 Palauttava ympäristö	8
2.3 Stressi	10
3. Kaupunki tilana	11
3.1 Kaupunkikuva ja sen elementit	12
3.2 Tilan käyttö	14
4. Asuinalueen viihtyvyys hyvinvointia tukevana tekijänä	16
4.1 Välimatkat	16
4.2 Viheralueet	17
4.3 Visuaalisuus	17
4.4 Sosiaalisuus	18
4.5 Turvallisuus	19
Pohdinta	20
Lähteet	23

1. Johdanto

Kaupungistuminen on globaali ilmiö, jonka laantumista ei näy ainakaan lähitulevaisuudessa merkkejä (Stigsdotter ym. 2017). YK:n raportin mukaan vuonna 2018 urbaaneilla alueilla asui 55 prosenttia maailman väestöstä. Kaupungistumisen myötä esiin onkin tullut kaupunkisuunnittelun haasteita liittyen siihen, miten luodaan terveellisiä elinympäristöjä (Stigsdotter ym. 2017). Suomen kohdalla Tilastokeskus (2019) on ennustanut, että ainoastaan Uudenmaan maakunta onnistuu lisäämään väestönkasvuaan vuosien 2019–2040 aikana. Trendinä Suomessa on muutoinkin ollut jo pidemmän aikaa kasvun keskittyminen tietyille alueille ja tiettyjen kaupunkien ympärille. Esimerkiksi MDI:n (2019) tekemän ennusteen mukaan, vuonna 2040 väestönkasvualueita ovat enää vain Turun, Tampereen sekä Helsingin seutu. Kaupungistuminen ilmiönä on siis vahvasti läsnä myös Suomessa, jossa ihmiset pakkaantuvat yhä tiiviimmin kasvukeskuksiin.

Kaupungin määrittely tilastollisesti on haastavaa ja yleisesti ottaen siihen vaikuttaa paljon se toimija, jonka näkökulmasta tarkastelua tehdään. Esimerkiksi Suomessa hallinnollisesti kaupunki ei ole oma kuntamuotonsa, mutta kunta voi käyttää nimitystä kaupunki, jos kunta katsoo täyttävänsä kaupunkimaiselle yhdyskunnalle asetettavat vaatimukset (Kuntalaki 2015/410 4§). Suomessa Tilastokeskus määrittelee kaupunkimaisiksi sellaiset kunnat, joiden väestöstä vähintään 90 prosenttia asuu taajamissa tai suurimman taajaman väkiluku on vähintään 15 000. Eurostat määrittelee kaupungin paikallishallinnolliseksi yksiköksi, jossa suurin osa väestöstä asuu vähintään 50 000 asukkaan kaupunkikeskustassa. Ihmisten hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä tarkastella kaupunkia maantieteen näkökulmasta tilallinen näkökulma huomioon ottaen (Nijkamp & Kourtit 2017). Urbanit asuinalueiden välillä voi olla paljon alueellista vaihtelua, mutta peruselementit viihtyvyyden kannalta tuntuvat olevan siitä riippumatta hyvin saman kaltaiset.

Kaupungistumisella on terveyteen niin suoria kuin epäsuoriaakin vaikutuksia (Tuomisto 2020) ja koska kaupungissa asuminen tulee ajankohtaiseksi yhä useammalle yksilölle, täytyy pohtia, minkälainen kaupunkiympäristö tukisi kokonaisvaltaista terveyttä. Orii ym. (2020) tuovat esiin että useat urbaaneihin ympäristöihin keskittyvät tutkimukset ovat osoittaneet, kuinka monet kaupungit kärsivät ympäristön stressitekijöiden ja sosioekonomisen epätasa-arvoisuuden luomista haasteista vaikuttaen siten myös kaupunkien terveyteen ja hyvinvointiin. Näitä edellä mainittuja tekijöitä tarkastellaan mahdollisesti vähemmän kuin fyysisiä tekijöitä. Kaupungit voidaan nähdä epäterveellisinä paikkoina (Boone & Modarres 2006), mutta asia ei kuitenkaan ole näin yksinkertainen.

Kaupunkiasuminen sekä terveys ja hyvinvointi ovat paljon esillä, mutta eivät välttämättä aina kohtaa toisiaan yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tärkeää olisi kuitenkin tarkastella näitä asioita myös yhdessä. Tässä työssä on tarkoitus kartoittaa niitä kaupunkiympäristön tekijöitä asuinalueilla, jotka vahvistavat ja tukevat ihmisten hyvinvointia. Viheralueiden merkitys tervettä tukevana tekijänä tunnetaan hyvin (Takano ym. 2002; Van den Berg ym. 2007), mutta minkälaisia arkielämään liittyviä kokonaisvaltaista, etenkin henkistä terveyttä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä ihmiset kokevat löytävänsä tai tarvitsevansa urbaaneilla asuinalueilla.

Tämän työn tarkoituksena on siis perehtyä ympäristön tuottamiin hyvinvointivaikutuksiin. Tässä tapauksessa ympäristö rajautuu avoimiin tiloihin, lähinnä julkisiin ulkotiloihin, joita ihmiset arkielämässään käyttävät. Tarkastelussa on myös kaupunkitilan rakenteet sekä tilan käytön motiivit ja niiden liittyminen hyvinvointiin sekä viihtyvyyteen. Esimerkkitapauksena on kaupunkien asuinalueiden viihtyvyyden tarkasteleminen hyvinvoinnin näkökulmasta. Viihtyvyyttä voidaan tarkastella usean eri tekijän kautta, kuten turvallisuuden, viheralueiden tai sosiaalisuuden perusteella. Koska asuinalue on merkittävä osa ihmisen elinympäristöä, on asuinalueen viihtyvyydellä oltava suuri merkitys myös koettuun hyvinvointiin.

2. Hyvinvointi ja ympäristö

Hyvinvoinnin tarkastelu maantieteen näkökulmasta on kasvanut, mutta tämä kytkös on silti alikehittynyt teoreettisesta näkökulmasta (Smith & Reid 2018). Terveysmaantieteen näkökulmasta painopiste on siirtynyt hiljalleen pois sairauksista ja taudeista kohti paikkaperusteiseen terveyden edistämiseen (Smith & Reid 2018), jota myös tämän tutkielman aihe käsittelee. Hyvinvoinnin tarkastelu globaalisti esimerkiksi bruttokansantuotteen kautta ei välttämättä ole paras lähtökohta. Siksi voidaankin nähdä, että ihmiskeskeisemmän näkökulman mukaan tulo on hyvinkin tervetullutta. Sosiaalisten ympäristötekijöiden vaikutuksen tärkeys yksilön biologiaan ja käytökseen liittyvänä muuttujana on saanut kuitenkin kasvattanut merkitystään (Elliott 2009). Tämän myötä on myös mahdollista laajentaa ympäristöterveyden käsitettä fyysisen ympäristön ulkopuolelle.

2.1 Ympäristöterveys

Jotta voidaan tarkastella kaupunkiympäristön vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin laajemmin, on ymmärrettävä, mitä terveys itsessään on tai ei ole. Terveys on laaja käsite. Maailman terveysjärjestö määrittelee terveyden täydelliseksi fyysiseksi, psyykkiseksi sekä sosiaalisesti hyvinvoinnin tilaksi (World Health Organization 2020), eikä pelkästään taudin tai sairauden poissaoloksi. Tämä määritelmä on ongelmallinen siinä, että tällaista tilaa kukaan ihminen tuskin pystyy saavuttamaan. Lisäksi terveys on loppujen lopuksi hyvin subjektiivinen kokemus, jolloin terveyden määrittäminen on riippuvaista kokijasta. Terveyden vastakohtana on sairaus, jolloin yksilö on estynyt suorittamasta toimintoja ja tehtäviä, joita terveenä kykenee tekemään. Sairaus voi ilmetä fyysisesti kipuna tai epämiellyttävänä tuntemuksena sekä psyykkisesti esimerkiksi ahdistuksena ja sosiaalisesti toiminnan häiriintymisenä tai toimintakyvyyttömyytenä (Bäckman 1987).

Tuomainen ym. (1999: 35) esittelevät kolme eri lähtökohtaa käsittää terveys. Näitä ovat biolääketieteellinen, funktionaalinen sekä positiivinen terveyden määritelmä. Lyhyesti biolääketieteellinen näkökulma on jyrkästi kaksijakoinen sairaaseen tai ei sairaaseen, jolloin terveys on yksinkertaisuudessaan sairauden puuttumista. Funktionaalinen näkemys ottaa huomioon toimintakyvyn ja sairaus on olemassa silloin kun toimintakyky on alentunut. Kolmantena lähtökohtana voidaan pitää positiivista terveyttä, johon perustuu myös aiemmin mainittu WHO:n määritelmä.

Edellä mainittu jaottelu valottaa jo hieman sitä, kuinka moniulotteinen tutkimuskohde terveys itsessään on. Kun terveyden käsitteeseen liitetään ympäristöön liittyviä tekijöitä, voidaan puhua ympäristöterveydestä. WHO:n määritelmän mukaan ympäristöterveyteen

kuuluu kaikki fyysiset, kemialliset sekä biologiset tekijät, jotka esiintyvät yksilön ulkopuolella ja vaikuttavat käytökseen (World Health Organization 2016). Tässä määritelmässä ei kuitenkaan oteta huomioon sosiaalisia tai kulttuurillisia ympäristötekijöitä. Tässä WHO:n määritelmässä voidaan nähdä samankaltaisuutta Päiväsen (2001) esiin tuoman suppean ympäristöterveyden kanssa, jota käsitellään seuraavassa kappaleessa. Sairinen ym. (2006) huomauttaa, että ympäristöterveyden käsitettä voidaan painottaa eri tavoin, riippuen siitä, mitä yhteiskunnallisia käytäntöjä painotetaan. Lisäksi ympäristöterveys kuuluu sitä useammalle taholle, mitä laajemmin se käsitetään (Korpela ym. 2001). Määriteltäessä ympäristöterveyttä Sairinen ym. (2006) erottavat kaksi tavoitetta: täsmällisyystavoite ja ymmärtämistavoite. Täsmällisyystavoitteen pyrkimys on määritellä ne asiat, jotka kuuluvat ympäristöterveyteen ja ymmärtämistavoite toimii ympäristöterveydellisenä tarkastelun näkökulmana.

Päiväsen (2001) tarkastelee eri kaupunkirakentamiseen liittyvien asiantuntijoiden näkemyksiä ympäristöterveyden määritelmästä ja koosti vastauksista kolme eri ryhmää. Ensimmäisenä mainitaan suppea fyysinen ympäristöterveys, joka painottaa vahvasti suoranaisia uhkia ja terveysriskejä kuten melua, liikenneonnettomuuksia ja saasteita. Ympäristöterveyden kannalta tämän ryhmän muuttujia on helppo tarkastella, koska niitä pystytään mitata ja tarkastella suhteellisen helposti. Voisi myös sanoa, että tämän ryhmän aiheuttamat terveysriskit ilmenevät yksilössä etenkin fyysisinä oireina.

Toisena ryhmänä Päiväsen (2001) mainitsee laajemman psykofyysisen ympäristöterveyden, jossa hyvinvoinnin tekijöiksi mukaan luetaan koetut terveysvaikutukset sekä ympäristön viihtyisyys, turvallisuus ja esteettisyys. Myös sosiaalisten suhteiden merkitys huomioidaan tässä näkemyksessä. Hyvinvointia tukeva ympäristö muodostuu luonnon, kulttuurin ja rakennetun ympäristön kokonaisuudesta. Tämä näkökulma on huomattavasti kattavampi ja ottaa huomioon paremmin kokonaisuuteen kuuluvien tekijöiden keskinäisen vuorovaikutuksen.

Kolmantena ryhmänä on niin sanottu self help -terveys, jonka perustana on ajatus siitä, että ihminen itse säätelee toiminnallaan omaa terveyttään. Säätely voi tarkoittaa käytännössä liikunnan harrastamista, terveellistä ruokavaliota ja tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitoa. Tämä näkemys korostaa yksilön omien valintojen merkitystä (Päivänen 2001). Ongelmana on kuitenkin se, että ympäristössä tapahtuu paljon asioita, joihin yksilöllä ei ole mahdollista vaikuttaa. Jos tämä näkemys vietäisiin äärimmilleen, ainut tapa pysyä terveenä olisi vältellä kaikkia mahdollisia tilanteita, jotka voisivat uhata omaa terveyttä. Jokainen voi kuitenkin

ymmärtää, että se ei käytännössä ole mahdollista. Mahdollisuus tapaturmalle kun esiintyy ihmisen ympärillä jatkuvasti.

2.2 Palauttava ympäristö

Arkielämä on monille kuormittavaa ja tietyn pisteen jälkeen ihmiselle saattaa syntyä tarve irtaantua arjesta. Tämä ei välttämättä liity fyysiseen väsymykseen, vaan ennemminkin henkiseen väsymiseen. Kaplan ja Kaplan (1989) puhuvat palauttavasta tai elvyttävästä ympäristöstä, ja he tarkastelevat niitä ominaisuuksia, joita tällaisilla ympäristöillä ajatellaan oleva. Vaikka heidän tarkastelussaan painopiste on luonnonmukaisissa ympäristöissä, voidaan sen perusajatusta soveltaa myös urbaaniin ympäristöön. Korpela ym. (2010) mainitsevatkin, että vaikka luonnollisilla ympäristöillä näyttäisi olevan vahvempi palauttava vaikutus, ei tätä käsitystä pitäisi yleistää tulevaisuuden teorioiden ja käytänteiden kehitykseen. Arkielämän näkökulmasta tarkasteltuna käsitystä ei voida yleistää kaikenlaisiin urbaaneihin tai luonnollisiin ympäristöihin (Korpela ym. 2010). Kun ymmärretään, mitkä ympäristön tekijät lisäävät ihmisen väsymistä ja aiheuttavat esimerkiksi stressiä, voidaan pyrkiä vähentämään näitä elementtejä ja tällöin palautumisen taso arkiympäristössä voisi parantua.

Kaplan ja Kaplan (1989) nostavat palauttavan ympäristön teoriassaan esiin neljä palauttavan kokemuksen avaintekijää. Ihmiset etsivät palauttavia kokemuksia lähtemällä pois arjen ympäristöstä ja tästä voidaan puhua myös pakenemisena, pois lähtemisestä ja poissa olemisena (Kaplan & Kaplan 1989). Tämä voidaan jakaa edelleen kolmeen erityyppiseen poissa olemisen tapaan. Ihminen voi koittaa päästä eroon häiriötekijöistä kuten ruuhkista, melusta, joita erityisesti kaupungeissa esiintyy. Teorian mukaan pois lähteminen tässä yhteydessä ei kuitenkaan tarkoita välttämättä fyysistä toimintaa vaan ottaa huomioon myös henkisen irtaantumisen arjen ympäristöistä. Häiriötekijöiden poissulkemiseen voi tässä yhteydessä riittää esimerkiksi ajan viettäminen talon ullakolla ilman puhelinta ja tietokonetta (Kaplan & Kaplan 1989). Puhelimesta tai tietokoneesta erossa pysyminen useita tunteja saati päiviä, voi olla nykyään kuitenkin monille haaste, koska nopea tiedon liikkuminen ja sosiaalinen media koukuttavat. Kaikesta tästä informaatiosta erossa oleminen voi saada ulkopuoliseksi tulemisen tunnetta ja ahdistusta.

Tavanomaisten töiden sivuun asettaminen toimii myös yhdellä tapaa arjen pakenemisena ja kohdistuu tässä tapauksessa suoraan johonkin tiettyyn toimintaan (Kaplan & Kaplan 1989). Töihin liittyvien asioiden poistaminen ympäristöstä, jotta ne eivät voi toimia muistuttavina tekijöinä, voi olla tapa toteuttaa tätä toimintaa. Vapaapäivät palvelevat arkielämän seassa juuri tämän kaltaista pakenemista, mutta valitettavan usein työasiat tai

opiskelut hiipivät myös vapaapäivinä ajatuksiin, jolloin täydellinen irtaantuminen niistä ei onnistukaan. Tämä voi johtua siitä, että kotona on töistä muistuttavia asioita tai lenkkireitti sattuu vapaapäivänä kulkemaan työpaikan ohi.

Kolmas poissaolemisen tapa on enemmän henkinen kyky ottaa etäisyyttä tiettyjen tavoitteiden tavoittelusta. Tarkoituksena on ottaa taukoa kaikenlaisesta henkisestä ponnistelusta (Kaplan & Kaplan 1989). Ympäristön ominaisuudet vaikuttavat siihen, kuinka helposti henkistä etäisyyttä pystytään ottamaan ja kuinka pitkään sellaista tilaa voidaan ylläpitää. Lienee perusteltua sanoa, että henkisen kapasiteetin palautumisen kannalta olisi hyödyllistä löytää arkisesta ympäristöstä, tilaa, jossa pystyy näitä edellä mainittuja toimintoja toteuttamaan.

Palauttavan kokemuksen toisena tekijänä toimii kokemukset toisesta maailmasta, joiden taustalla on kaksi keskeistä ominaisuutta, yhtenäisyys ja laajuus (Kaplan & Kaplan 1989). Bornioli ym. (2018) tuovat esiin, että saavuttaakseen tällaisen kokemuksen, ympäristön on oltava koherentti, järjestäytynyt ja ympäristön on oltava laajuudeltaan huomattava. Ostoskeskukset tai eläintarhat voivat olla esimerkkeinä tällaisista ympäristöistä (Kaplan & Kaplan 1989). Pariisissa sijaitseva ostoskeskus Galeries Lafayette tuo ehkä mieleen palatsin, ennemmin kuin ostoskeskuksen. Vierailu esimerkiksi tällaisessa kohteessa voidaan kokea palauttavana kokemuksena, koska ympäristö on kuin toisesta maailmasta. Tämän tunteen aikaansaamiseksi tarvitaan joko fyysisen ympäristön tai havainnollistamisen laajentamista (Kaplan & Kaplan 1989). Ympäristön johdonmukainen suunnittelu ja rakentamien mahdollistavat kokemuksen toteutumisen.

Kiinnostavuus tai kiehtovuus on tekijä, jota ei juuri oteta huomioon, kun puhutaan pakenemisesta (Kaplan & Kaplan 1989). Sen merkitys palautumisen kokemuksen kannalta on kuitenkin tärkeä, koska kiinnostava ympäristö viehättää sekä estää ihmistä tylsistymättä. Lisäksi ihmisen ei tarvitse suoraa kohdentaa huomiotaan mihinkään, vaan toiminta on tahatonta (Kaplan & Kaplan 1989). Kaupunkiympäristössä rakenteiden monimuotoisuus, etenkin vesielementtien, kukkien, puiden ja taiteelliset erikoispiirteet voivat herättää kiinnostuksen (Lauwers ym. 2021). Van den Berg ym. (2016) puhuvat kevyestä ja voimakkaasta kiinnostuksesta, jossa vain kevyen kiinnostuksen ja kiehtovuuden heräämisellä on palauttava vaikutus.

Kaplanin ja Kaplanin (1989) esittelemän teorian neljäntenä tekijänä on ympäristön rakenteiden yhteensopivuus sekä ympäristön vaatimat toiminnot. Ihmisen päätöksiin ja toimiin vaikuttaa sekä yksilön omat tarkoitusperät ja taipumukset, sekä ympäristön asettamat rajoitteet ja vaatimukset (Kaplan & Kaplan 1989). Ympäristön yhteensopivuuden puute on kuormittavaa

ja sellaisessa ympäristössä toimiminen vaatii paljon henkistä ponnistelua. Käytännössä tämä tarkoittaa tilanteita, joissa kaikista eniten huomiota herättävä informaatio ei ole se, mitä tilanteessa tarvittaisiin (Kaplan & Kaplan 1989). Esimerkiksi liikenteessä opasteiden tarjoama tieto ei aina ole sitä tietoa, mitä itse tarvitsisi. Opasteista voi puuttua esimerkiksi juuri sen paikan nimi, minne itse on matkalla, jolloin ympäristö itsessään ei tarjoa tarvittavaa informaatiota ja joudutaan turvautua navigaattorin tai kartan tarjoamaan tietoon, joka tuottaa ylimääräistä kuormitusta.

2.3 Stressi

Käsitteenä stressi voi viitata useaan erilaiseen ilmiöön, kuten stressaaviin elämänmuutoksiin sekä tapahtumiin. Stressiä syntyy, kun ympäristön vaatimukset ylittävät yksilön voimavarat (Kinnunen 1993). Stressi on myös psykologisena ja fysiologisena tarkasteltava ilmiö, joka voi laukaista muita sairauksia elimistössä, ja se voidaan käsittää myös ympäristön ja yksilön välisen vuorovaikutuksen epätasapainotilana ja sen seurauksina (Kinnunen 1993). Stressi ei itsessään ole sairaus ja se on ihmisille tarpeellinen toimintamekanismi (Grahm & Stigsdotter 2009). Pitkään jatkunut stressi voi kuitenkin aiheuttaa muita terveyshaittoja. Tämän työn kannalta oleellisinta on kiinnittää huomiota etenkin ympäristön ja yksilön vuorovaikutuksesta syntyvään epätasapainotilaan ja sen seurauksiin.

Ympäristön suunnittelu itsessään voi antaa uhista tai turvallisuudesta kieliviä signaaleja, jotka vaikuttavat ihmisen stressitasoon (Grahm & Stigsdotter 2003). Tällaisia signaaleja voi antaa esimerkiksi kaupungeissa esiintyvät erilaiset rajat, joiden läsnäolo voi toimia stressitekijänä. Rajoja käsitellään lisää tuonnempana. Stressi voi vaikuttaa yksilön kokemuksiin ympäristöstä ja toisin päin. Tilanteiden ja kokemusten stressaavuus riippuu siitä, miten yksilö itse arvioi niiden merkitystä eikä objektiivinen tilanne itsessään sitä välttämättä aiheuta (Kinnunen 1993).

Kaupunkiympäristössä liikuttaessa stressin syntymisen kannalta voi olla merkitystä, liikkuko ihminen ympäristössä sillä hetkellä vapaaehtoisesti vai pakon sanelemana (ks. Gehl 1987). Jos esimerkiksi työmatkan reitti on talvella huonosti aurattu ja kulkeminen on hankalaa ja hidasta, voi syntyä stressiä siitä, ehtiikö ajoissa töihin. Jos puolestaan on liikkeellä ilman aikataulua ja huvia vuoksi, on helpompi sopeutua tilanteeseen eivätkä samat olosuhteet aiheutakaan samanlaista stressaavaa kokemusta. Asuinalue voi toimia stressitekijöitä lisäävänä ympäristönä, mutta se voi myös antaa resursseja puskuroida stressitekijöiden vaikutusta omaan hyvinvointiin (Scott ym. 2018).

Cutrona ym. (2006) esittävät kolme tärkeää syytä sille, miksi on tärkeää ymmärtää asuinalueen vaikutuksia myös masennuksen synnyn näkökulmasta. Ensinäkin ihmiset eivät aina ymmärrä ympäristön yhteyttä itseensä ja saattavat näin ollen suotta syyttää itseään erilaisten stressitekijöiden vaikutuksesta omaan hyvinvointiinsa. Toisena mainitaan muiden ihmisten ymmärtämättömyys siitä, kuinka huonojen asuinalueiden ympäristö itsessään vaikuttaa sen asukkaisiin. Tällöin hyvinvoinnin heikkenemisestä saatetaan syyttää yksilöä itseään. Kolmas syy on se, että jos hyvinvoinnin heikkeneminen koskee kokonaista yhteisöä, on järkevämpää lähteä hakemaan ratkaisua myös yhteisötasolta tarkastelemalla asuinaluetta kokonaisuutena ennemmin kuin yksittäin jokaista yksilöä. Tämä edellyttää sen, että ympäristön vaikutukset tunnustetaan hyvinvointiin liittyvinä tekijöinä (Cutrona ym. 2006).

Cresswell (2004) puolestaan puhuu kodista paikkana, jota kohtaan tunnetaan tietynlaista kiintymystä sekä juurtumista. Jos tätä näkemystä laajennetaan koskemaan kotia ympäröivään asuinalueeseen, voisi ajatella, että näitä tunteita pitäisi herätä myös omaa asuinaluetta kohtaan. Paikantaju ja kuuluvuuden tunne voi tarjota positiivisia ratkaisuja ihmisen hyvinvoinnin tueksi (Hausmann ym. 2015). Toisin päin ajateltuna näiden puute voisi siis heikentää hyvinvointia. Paikasta irrallaan oleminen ja kiintymisen puute voivat myös toimia stressitekijänä.

3. Kaupunki tilana

Kaupunki on rakennettua fyysistä ympäristöä, joka on syntynyt ihmisen toiminnan tuloksena (Allas 1993:17). Tarkkaa rajaa luonnon ja rakennetun ympäristön välille ei voida vetää, koska siirtymät näiden ympäristöjen välillä ovat vaihettuneita. Rakennetussa ympäristössä fyysisten tekijöiden lisäksi siihen kuuluu vahvasti toiminnallinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Strandell & Strandell 2002). Tämän takia kaupunkia on järkevämpi tarkastella tilana eikä paikkana, koska tila on paikkaa abstraktimpi käsite (Cresswell 2004: 8). Kokemukset kaupunkitilasta riippuvat sen tarkastelijasta. Kuva ympäristöstä syntyy objektiivisten fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien sekä henkilökohtaisten merkitysten muodostamasta kokonaisuudesta (Korpela ym. 2001).

Tilan käsite on määriteltävissä useilla eri tavoilla ja sillä voi olla useita eri merkityksiä. David Harveyn (1973) esittämän tilan kolmijaon perusteella tila voi olla absoluuttista, relatiivista ja relationaalista. Absoluuttisen tilan olemassaolo on muista objekteista riippumatonta ja sen hahmottaminen tapahtuu pääasiassa tilan omien fyysisten ominaisuuksien kautta. Relatiivinen tila puolestaan on materiaalisesta ympäristöstä muodostunut, se on kulttuurisesti määrittyä ja siihen vaikuttaa vahvasti sosiaaliset suhteet. Relatiivisessa tilassa

tilalla itsellään ei ole substanssia (Haarni 1997: 90). Relatiivinen tila on siis se tila, missä ihmiset toimivat. Relationaalinen tila on suhteiden kautta ymmärrettävä tila, mutta siinä merkittävänä tekijänä ovat tilassa olevat objektit, jotka itsessään pitävät sisällään tilan (Harvey 1973). Tila siis esiintyy vasta silloin, kun siinä olevat objektit ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Relationaalisella tilalla on kyky muuttaa ihmisten käyttäytymistä, mutta ihmiset voivat käyttäytymisellä myös muuttaa tilaa. Dynaaminen ympäristöterveyden käsite perustuu juuri relationaaliseen tilakäsitykseen (Sairinen ym. 2006). Ihmisten tapoja sopeutua ja muokata elinympäristöään Sairinen ym. (2006) kutsuvat palautemekanismeiksi. Ihminen on toimija tilassa ja voi vaikuttaa itseensä vaikuttavien terveysriskien määrään esimerkiksi valitsemalla tietyn asuinalueen. Dynaaminen ympäristöterveyskäsite sisältää myös aikaulottuvuuden. Jos ajatellaan kaupunkia elinympäristönä, ihmiset viettävät aikaansa useissa eri paikoissa ja tekevät tiettyjä toimintoja vain tietyissä paikoissa ja tiettyihin aikoihin. Ympäristöterveyttä tarkastellessa on siis tarkasteltava elinympäristöä myös ajallis-paikallisista näkökulmasta (Sairinen ym. 2006).

3.1 Kaupunkikuva ja sen elementit

Fyysistä ympäristöä suunniteltaessa on oltava tietoinen siitä, miten ihmiset kokevat ja hahmottavat isommassa mittakaavassa olevaa tilaa, kuten kaupunkia (Allas 1993: 25). Fyysisen ympäristön tarkastelu antaa paljon informaatiota ihmisten toiminnan ehdoista sekä mahdollisuuksista, mutta jos halutaan ymmärtää ihmisten kokemuksia tai käyttäytymistä, pelkkä fyysisen ympäristön mittaaminen ei riitä (Korpela ym. 2001). Kevin Lynch (1979) kuvaa ihmisten tapoja hahmottaa rakennettua ympäristöä sekä sitä, miten ihmiset painottavat eri fyysisiä tekijöitä ympäristöä jäsennettäessä. Myös mielikuvien merkitys vaikuttaa ympäristön hahmottamiseen. Ihmisten mielessä kaupunki hahmottuu pääasiallisesti viiden eri elementin kautta, joita ovat reitit, reunat, alueet, solmukohdat sekä maamerkit (Lynch 1979:47–48).

Reittien merkitys on monesti todella suuri kaupunkitilaa hahmottaessa, koska kaupungin tarkkailu tapahtuu eri reittejä kulkiessa. Fyysisenä tilana katu, rata tai puistokäytävä, on reitti paikasta toiseen (Koskela 2009: 81). Reitit itsessään ovat tärkeämpiä, kuin niiden käyttäjät, koska ne säilyttävät ihmisten luomat verkostomaiset rakenteet kaupungin sisällä (Lefebvre 1991). Ne eivät muodostu sattumanvaraisesti ja kaupunkia suunniteltaessa olisikin otettava huomioon miten reitit eri palveluiden välillä tulisi järjestää mahdollisimman toimivaksi, jotta niiden käyttö on mielekästä (Jalkanen ym. 2017). Reittien käyttöön liittyvät

myös eri kulkumuodot, jotka puolestaan vaikuttavat hyvinvointiin. Ihmisten liikkumistarpeet ja -tavat liittyvät vahvasti liikenteen saasteiden ja melun vähentämiseen (Korpela ym. 2001) ja näin vaikuttavat myös hyvinvointiin. Tämän lisäksi liikkumistavoilla on myös suurempi ja välittömämpi yhteys terveyteen. Fyysinen ympäristö vaikuttaa terveyteen positiivisesti, jos se suosii kävelyä tai pyöräilyä (Nijkamp & Kourtit 2017).

Toinen mielikuvia hallitseva elementti on alue. Alue voi olla vaihtelevan kokoinen, ja sillä on joitakin yhdistäviä tekijöitä, jotka koetaan kokonaisuuksina (Lynch 1979). Alueesta voidaan ottaa esimerkiksi elinympäristö. Elinympäristö tarkoittaa elämisen aluetta, johon kuuluu kaikenkattavasti elämän ja elinolosuhteiden laatuun vaikuttavat tekijät tietyllä alueella (Strandell & Strandell 2002). Elinympäristö näyttäytyy selkeänä alueena sen kokijalle, mutta ulkopuoliselle tarkastelijalle kokonaisuus toisen ihmisen elinympäristöstä saattaa näyttäytyä epäjohdonmukaisena ja rikkonaisena kokonaisuutena. Elinympäristöstä voidaan erottaa omaksi alueekseen asuinalue, joka voidaan ymmärtää sen maantieteellisen sijainnin sekä sosiaalisen kontekstin kautta (Stacey ym. 2018). Alueista puhuttaessa on tuotava esiin myös viheralueet. Kaupunkiympäristössä luonto on keskeinen laatutekijä (Korpela ym. 2007), mutta sen tarjonta on rajallista. Julkisten viheralueiden saavutettavuudella on havaittu olevan yhteys ylipainoon ja stressiin (ks. Nielsen & Hansen 2007; Wolch ym. 2014). Hyvinvoinnin kannalta viheralueet ovat siis tärkeitä kokonaisuuksia kaupunkiympäristössä.

Kaupunkirakenteissa esiintyvät reunat voivat olla alueita erottavia tai liittäviä saumoja, joita ei kuitenkaan käytetä ja koeta samoin kuin reittejä (Lynch 1979). Reunoja voivat olla esimerkiksi muurit ja aidat tai rannat. Subjekttiivisten kokemusten vuoksi jalankulkijalle moottoritie voi näyttäytyä reunana, kun se autoilijalle on reitti ja toisaalta kävelykatu on autoilijan näkökulmasta reuna (Lynch 1979: 48). Reunoihin voi sisältyä myös negatiivinen lataus, jos se rajaa aluetta, joka koetaan epämiellyttävänä. Vaikka rajojen jatkuvuus ja näkyvyys ovat ensiarvoisia, eivät vahvat rajat ole välttämättä lävitse pääsemättömiä (Lynch 1987). Hille Koskela (2009) viittaa Oscar Newmanin teokseen *Defensible Space*, jossa Newman puhuu tilojen erottelusta, joka ilmentää rajoja ulkopuolisille. Samalla Newman Koskelan mukaan (2009) puhuu symbolisista rajoista, jolloin ei puhuta alueiden kirjaimellisesta rajaamisesta. Esimerkkinä mainitaan aidalla rajattu alue, jonka yli on kuitenkin mahdollista olla vuorovaikutuksessa esimerkiksi keskustelemalla. Tätä samaa Lynch (1987) tarkoittanee sillä, että vahvatkaan rajat eivät ole lävitse pääsemättömiä. Erilaisten rajojen merkitys hyvinvoinnin kannalta voidaan nähdä myös siinä, että rajatut alueet pyrkivät luomaan turvallisuutta kaupunkitilassa. Rikollisuutta on mahdollista vähentää muokkaamalla fyysistä ympäristöä

(Koskela 2009). Rajat tehdään ulkopuolisille näkyviksi esimerkiksi kulunvalvonnan muodossa, jolloin toimenpide välillisesti vähentää rikoksien tekemisen mahdollisuutta (Koskela 2009). Turvallisuuden tunne vähentää stressiä ja vapauttaa kapasiteettiä keskittyä miellyttävimpiin asioihin kaupungilla liikkuesssa. Rikollisuuden pelon ja stressin kokemisen välillä on havaittu yhteys (ks. Green ym. 2002).

Maamerkit ja solmukohdat puolestaan erottuvat kaupunkirakenteesta pistemäisinä kohtina (Lynch 1987). Wang & Sun (2019) tuovat esiin kaksi eri käsitystä ymmärtää maamerkki. Laajassa käsityksessä maamerkki on sellainen asia, jolla on tietynlainen tunnistettavuus tilassa. Kapeampi käsite ymmärtää maamerkin kiinteänä fyysisenä yksikkönä, jolla on vain spatiaalinen rooli, eikä siihen sisälly henkisesti merkittäviä ominaisuuksia. Maamerkit ovat fyysisesti ympäristöstään erottuvia kohteita, jotka jättävät tarkastelijansa niiden ulkopuolelle (Lynch 1987). Saadakseen päätökseen reittien etsintäprosessin, kaupungeissa asuvat ihmiset käyttävät hyödyksi maamerkkien tuottamaa tilaa kiintopisteinä (Wang & Sun 2019). Maamerkit voidaan havaita kaukaa, kuten esimerkiksi kirkon torni, tai ne voivat olla paikallisia, jolloin niiden havaitseminen rajoittuu tiettyyn tilaan tai suuntaan (Lynch 1987). Maamerkit siis helpottavat suunnistamisessa kaupunkitilassa ja auttavat sen hahmottamista.

Solmukohdat ovat kohtia, jossa reitit risteävät tai sivuavat keskenään ja niiden kautta voi siirtyä ikään kuin toiminnasta toiseen (Lynch 1987). Solmukohdan laajuus voi vaihdella yksittäisestä kadunkulmasta koko kaupungin kokoiseksi pisteeksi. Solmukohtana toimiva kaupunki voi olla merkityksellinen esimerkiksi rautatieliikenteen näkökulmasta (Lynch 1987). Pääkatujen ja julkisten tilojen rakenteiden välisen yhteyden vahvistaminen sidottuna julkisen liikenteen solmukohtiin, kuten rautatieasemiin, edistää kaupunkien ja asutuskeskusten kehittymistä osallistaviksi, turvallisiksi, joustaviksi sekä kestäviksi (Ranhagen 2020). Solmukohta voidaan nähdä myös sosiaalisena, jolloin siihen liittyy symbolinen merkitys (Kopomaa 1997).

3.2 Tilan käyttö

Julkisissa tiloissa tapahtuva ulkoiluun liittyvät aktiviteetit voidaan jakaa kolmeen kategoriaan (Gehl 1987). Nämä aktiviteetit voivat olla välttämättömiä, valinnaisia tai sosiaalisia ja jokaiseen aktiviteettiin liittyy omat ympäristöön liittyvät vaatimuksensa. Yleisesti ottaen välttämättömiin aktiviteetteihin kuuluu joka päiväiset tehtävät kuten töissä ja koulussa käynti, kaupassakäynti, erilaisten juoksevien asioiden hoitaminen. Valinnaisia aktiviteetteja tehdään omasta halusta, jos aika ja paikka antaa myöten. Tällaisia aktiviteetteja ovat esimerkiksi

kävelyt, istuskelu tai auringonotto. Sosiaaliset aktiviteetit ovat keskusteluja, lasten leikkimistä yhdessä tai passiivisia kontakteja (Gehl 1987: 11–14). Sallis ym. (2012) jakavat fyysisen toiminnan neljään eri osa-alueeseen sen mukaan, miten ihmiset käyttävät elämässään aikaa. Jaotteluun sisältyy vapaa-aika/ajanviete, ammatin harjoittaminen ja koulunkäynti, liikkuminen (transportation) sekä kotitalous. Näistä neljästä vapaa-ajan sekä liikkumisen fyysiset aktiviteetit etenkin voidaan nähdä julkisessa tilassa tapahtuvaksi. Kaikkiin näihin liittyy myös omanlaisensa rakennettujen ympäristöjen ominaisuudet ja käytänteet (Sallis ym. 2012). Myös Koohsari ym. (2015) erottavat kolme eri fyysistä aktiivisuuden muotoa, joihin julkinen avoin tila vaikuttaa. Julkinen tila itsessään voi olla se ympäristö, jossa fyysistä aktiivisuutta toteutetaan. Se voi olla myös itsessään kohde, jonne kuljetaan joko tekemään jotain toimintoja tai yksinkertaisesti vain olemaan ja sosialisoitumaan. Kolmanneksi julkinen avoin tila voi olla vain läpikulkualue, jonka kautta pyritään kohti jotain muuta paikkaa (Koohsari ym. 2015).

Välttämättömien aktiviteettien kohdalla ympäristön fyysisillä puitteilla ei ole niin suurta merkitystä, koska toiminta on toteutettava niistä huolimatta (Gehl 1987). Välttämättömiä toimintoja ovat esimerkiksi työmatkat, lääkärissä käynti tai jokin muu pakollinen toiminta, jotka ovat vaihtelevissa määrin riippumattomia ulkoisesta ympäristöstään. Koohsaarin ym. (2015) mainitsema ohikulun kohde on osa tätä välttämättömien toimintojen ympäristöä. Välttämättömyys rajaa pois paljon mahdollisuuksia toteuttaa toiminto jotenkin toisin tai toisessa ympäristössä ja tällöin myös negatiivisia kokemuksia aiheuttavien asioiden välttäminen hankaloituu. Lauwers ym. (2021) puhuvat toiminnallista palveluista, joiden käyttö voidaan nähdä välttämättöminä. Julkisen liikenteen käyttömahdollisuudet, liiketilat, kuten ruokakaupat ja ravintolat, sekä hyvinvoinnin palvelut nousivat tässä yhteydessä merkityksellisiksi tekijöiksi. Palveluiden läheisyydellä nähtiin olevan positiivinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin, koska niiden tarjonta kohtasi tällöin asukkaiden tarpeet kävelyetäisyyden päässä. Asukkaiden tarpeiden täyttyminen lähiympäristössä lisäsi vakauden ja turvallisuuden tuntua (Lauwers ym. 2021). Tällöin myös välttämättömien toimintojen toteuttaminen koetaan mielekkäämmäksi.

Valinnaisissa toiminnoissa ympäristön laadukkuus korostuu merkittävästi (Gehl 1987). Ihmiset hakeutuvat viihtyisiin ympäristöihin kävelyille tai rentoutumaan ja nauttimaan ympäristöstään, koska epäsuotuisat ympäristöt estävät näiden aktiviteettien toteuttamista. Ajatus siitä, että harvempaan asutuilla alueilla harrastettaisiin enemmän kävelyä vapaa-aikana ei pidä paikkaansa, sillä helposti käveltävät asuinalueet, joita on paljon urbaanissa ympäristössä, suosivat enemmän vapaa-ajan kävelyä (Van Dyck ym. 2010). Valinnaiset

toiminnot voivat liittyvät elpymisen ja palautumisen kokemuksiin (Kaplan & Kaplan 1989), joita tässä työssä aiemmin käsiteltiin ja ne voivat tapahtua niin sanotuissa suosikkipaikoissa, jotka voivat sijaita myös urbaanissa ympäristössä (Korpela ym. 2010). Laadua tarjoavia ympäristöjä kaupungeissa ovat erityisesti viher- ja vesialueet, joiden käyttöön liittyy myös fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa, jolla on yhteys henkiseen hyvinvointiin (Lauwers ym. 2021). Viher- ja vesialueet tarjoavat myös visuaalisesti miellyttäviä kokemuksia.

Sosiaaliset aktiviteetit ovat puolestaan riippuvaisia muista julkisissa tiloissa olevista ihmisistä (Gehl 1987). Sosiaaliset kontaktit voivat olla joko aktiivisia, kuten tervehtimistä tai keskustelua muiden kanssa, tai passiivisia, jolloin muiden ihmisten kuuleminen ja näkeminen itsessään tarjoaa riittävän sosiaalisen aktiviteetin. Tällaisten toimintojen ympäristöjä voivat olla esimerkiksi leikkikenttä, tori tai kävelykatu. Gehlin (1987) mukaan sosiaalinen toiminta tapahtuu spontaanisti, koska se on suora seuraus siitä, että ihmiset liikkuvat samassa tilassa. Fyysinen ympäristö tarjoaa ulkoiset puitteet sosiaalisen ympäristön ja vuorovaikutuksen synnylle (Strandell & Strandell 2002). Rakennettu ja sosiaalinen ympäristö ovat puolestaan kietoutuneet henkiseen hyvinvointiin (Berry 2007) ja alueen fyysiset sekä sosiaaliset ominaisuudet voivat mahdollistaa tiettyjä terveyteen liittyviä käytäntöjä toisia enemmän (Frohlich & Abel 2014). Haarni (1997: 88) tuo esiin sen, että tilaan liittyvät ristiriidat ovat intensiivisimmillään juuri kaupungeissa, koska samaa tilaa on jakamassa monet ihmiset joko vapaaehtoisesti tai vasten tahtiaan.

4. Asuinalueen viihtyvyys hyvinvointia tukevana tekijänä

Asuinalueilla on monia merkityksellisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat alueen viihtyvyyteen ja siten tukevat hyvinvointia. Ihmiset painottavat eri asioita eri tavalla, eikä näitä ominaisuuksia voidakaan laittaa selkeään tärkeysjärjestykseen. Tässä tutkielmassa on tarkastelussa seuraavat viisi viihtyvyyteen vaikuttavaa tekijää, joita ovat välimatkat, viheralueet, visuaalisuus, sosiaalisuus, sekä turvallisuus.

4.1 Välimatkat

Asukkaiden arkielämää helpottaa hyvin saavutettavissa olevat monipuoliset palvelut (Jalkanen ym. 2017). Lauwers ym. (2021) tuovat esiin, kuinka kävelyetäisyyden päässä olevat palvelut luovat tietynlaista turvallisuuden tuntua. Vastavuoroisesti kauemmas sijoitetut palvelut, jotka koetaan tärkeäksi arkielämän kannalta, luovat negatiivisia tunteita, kuten ärsyyntymistä (Lauwers ym. 2021). Lisäksi asuinalueen läheisyyteen sijoitetut viheralueet, ulkoilureitit ja

muut vapaa-ajan aktiviteeteille soveltuvat paikat lisäävät niiden käyttöä (Dannenberg ym. 2011).

Lyhyet välimatkat saavat ihmiset suosimaan julkisten kulkuvälineiden käyttöä ja liikkumista jalan (Staffans ym. 2009). Julkisen liikenteen suosiminen voi vähentää myös alueen yksityisautoilua, jolloin liikenneturvallisuus voi parantua. Välimatkojen pituus eri toimintojen välillä vaikuttaa merkittävästi arkielämän sujuvuuteen, jolloin arjessa tavallinen kulkeminen esimerkiksi kouluun, töihin, harrastuksiin tai kauppoihin ei kuormita turhaa. Muuttaessa uudelle asuinalueelle, tärkeänä informaationa saatetaankin pitää juuri eri palvelujen etäisyyttä omasta kodista.

4.2 Viheralueet

Viheralueet täytyy nostaa omaksi osa-alueekseen, koska viheralueet ovat olleet esillä merkittävästi aihepiirin tutkimuksissa. Sekä suunnittelijat että asiantuntijat näkevät viheralueiden säilyttämistä kaupungissa yhtenä ensiarvoisimmista prioriteeteista (Korpela ym. 2001). Kuten aiemmin on tullut todettua, viheralueilla on siis terveyttä edistäviä vaikutuksia. Myös Boone & Modarres (2006) toteavat, että urbaanissa ympäristössä puistot, leikkikentät, puut sekä erilaiset vapaa-ajanviettoalueet tarjoavat terveyshyötyjä sekä mielelle että keholle.

Palautumisen kokemukset ovat vahvimpia luonnonmukaisissa ympäristöissä (Korpela ym. 2010; Wang ym. 2020; Janeczko ym. 2020). Kaupungissa viheralueet tarjoavat kosketusta luontoon mahdollistaen samalla palautumisen kokemuksen myös urbaanissa ympäristössä. Tyrväinen ym. (2007) esittävät, ettei kaupunkien tarjoamat viheralueet vastaa asuinalueiden asukkaiden tarpeita, ja luontokokemusta haetaan toisinaan kauempaa. Urbani ympäristö ei voikaan tarjota määränsä enempää viheralueita ja luontokokemuksia. Hentilä & Wiik (2002) kuitenkin esittävät, että asukkaat arvostat viheralueisiin panostusta.

4.3 Visuaalisuus

Viihtyvyyden ja psyykkisen terveyden yksi osatekijä on asuinalueen esteettisyys ja kauneus (Korpela ym. 2001). Tässä yhteydessä nämä voivat tarkoittaa esimerkiksi hyvin hoidettua ja siistittyä ympäristöä, kuten rakennusten maalipintojen uusimista. Strandell ja Strandell (2002) toteavat, että elinympäristön visuaalisilla ominaisuuksilla on merkittävä vaikutus ihmisten viihtyvyyteen. Kaplanin ja Kaplanin (1989) palautumisteorian mukaiset kokemukset kiehtovuudesta ja toisessa maailmassa olemisesta linkittyvät myös vahvasti visuaalisuuteen. Luonnollisissa ympäristöissä näyttäisi olevan keskimukaisesti visuaalisia ärsykeitä herättämään ihmisen mielenkiinto miellyttävällä tavalla ja sopivissa määrin (Van den Berg ym.

2016). Samalla Van den Berg ym. (2016) myös toteavat, että ihmisten rakentamilla alueilla visuaaliset ärsykkeet voivat olla liian moniulotteisia tai vastaavasti ne voivat uupua täysin, jolloin kiinnostus ja kiehtovuus eivät ilmenny ympäristöstä. Visuaalisuuteen voidaan kuitenkin luonnon lisäksi liittää esimerkiksi historialliset rakennusten tuottama kiehtovuus sekä asuinalueen suunnittelun yhdenmukaisuus.

Hentilän & Wiikin (2003) mukaan rakennusten sopeuttaminen ympäristöön, laadukas ylläpito ja hoito sekä arvokkaiden maisematilojen säilyttäminen ovat tärkeitä toimenpiteitä viihtyisyyden kannalta. Ne myös liittyvät vahvasti alueen visuaaliseen presentaatioon. Tummiin värien ja kovien materiaalien laajamittainen käyttö sekä alueen yksitoikkoisuus voi lisätä negatiivista oloa (Arvola ym. 2010). Pienten yksityiskohtien esiintyminen kaupunkikuvassa voi antaa paikkaan kiinnittävän merkityksen yksilön näkökulmasta. Kiintymyksen kokemus tekee alueesta henkilökohtaisemman ja merkityksellisemmän (Bornioli ym. 2018). Lisäksi Borniolin ym. (2018) mukaan paikan symbolinen luonne itsessään voi tukea hyvinvointia.

Negatiivisia tunteita, kuten turhautumista, voivat puolestaan aiheuttaa esimerkiksi toistuvasti luvatta kadunvarressa olevat roska-astiat (Lauwers ym. 2021). Sen lisäksi että roskat ja jätteet saattavat pilata muutoin kauniin katukuvan, ne saattavat houkutella paikalle muun muassa rottia ja lintuja. Ränsistyneet talot, laajat graffitit sekä vandalismit lisäävät alueen huono-osaisuuden vaikutelmaa ja vaikuttaa hyvinvointiin (Berry 2007).

4.4 Sosiaalisuus

Mittattavien indikaattorien käyttö sosiaalista ympäristöä kuvattaessa on hankalaa, koska se perustuu laajalti kokemiseen (Strandell & Strandell 2002). Sairisen ym. (2006) mukaan sosiaaliseen ympäristöön on liitetty muun muassa toiminnallisuus, yhteisöllisyys, sosiaaliset tukiverkostot, tasa-arvo, suvaitsevaisuus, monimuotoisuus sekä turvallisuus. Korpela ym. (2001) toteavatkin, että asukkaiden yhteinen tekeminen, hyvä naapurihenki sekä yhteisöllisyyden tuntu ovat tärkeitä tekijöitä viihtyvyyden ja mielenterveyden kannalta. Asuinalueet, joissa on sekä omaa että yhteistä tilaa, luovat ja tukevat myös yhteisöllisyyttä (Koskela 2009).

Aktiivinen ja passiivinen sosiaalisuus (ks. Gehl 1987) ovat molemmat tärkeitä yksilön ja asuinalueen viihtyvyyden kannalta. Aktiivista sosiaalisuutta voi olla esimerkiksi erilaiset tapahtumat naapurustossa sekä ihmisten keskusteleminen julkisilla paikoilla, jolloin ne lisäävät samalla asukkaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta (Bornioli ym. 2018). Suora vuorovaikutus

muiden asuinalueen asukkaiden kanssa tukevat yhteisöllisyyttä ja toiminnallisuutta. Hyvät naapurisuhteet luovat myös yhteisöllisyyden tuntua ja lisäksi hyvät naapurisuhteet tarjoavat jaettua yhteisymmärrystä ja tukea (Lauwers ym. 2021). Asuinalueella voi syntyä kuitenkin myös konflikteja, jotka voivat aiheuttaa stressiä. Konfliktien lisäksi tasapaino naapurien tuntemisen ja tietynlaisen anonyymiyden säilyttämisen välillä voi olla tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta (Lauwers ym. 2021). Kaikki eivät halua esimerkiksi antaa naapureille liikaa tietoa itsestään tai perheestään.

Sosiaalisuuteen voidaan liittää myös asuinalueen asukkaiden monimuotoisuus. Lauwers ym. (2021) esittävät, että eri kulttuurien ja ikäryhmien välinen kanssakäyminen tuo elämää naapurustoon ja monimuotoisuus koettiin rikastuttavana tekijänä. Kun asuinalueella kohtaa arkipäiväisessä elämässä eri kulttuuria edustavia ihmisiä, edistää se samalla monikulttuurisuutta sekä suvaitsevaisuutta (Koskela 2009: 119)

4.5 Turvallisuus

Kokemuksiin asuinalueen turvallisuudesta vaikuttaa moni tekijä. Turvallisuus on vahvasti kietoutunut yhteen pelon ja myös ahdistuksen sekä vaaran tunteiden kanssa (Bromley & Stacey 2012). Strandell & Strandell (2002) lähestyvät turvallisuutta liikenneturvallisuuden ja sosiaalisen turvallisuuden kautta. Liikenneturvallisuus koskettaa kaikkia ulkona liikkuvia ihmisiä riippumatta siitä, millä tavoin he tilassa liikkuvat. Liikenneturvallisuudella voi olla yhteys myös suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen (Jongeneel-Grimen ym. 2013). Lauwersen ym. (2021) mukaan asuinalueen liikenne koetaan turvattomuutta aiheuttavana tekijänä, etenkin kevyen liikenteen käyttäjille. Liikenteen lisääntyminen etenkin kapeammilla kaduilla aiheuttaa huolta. Se vähentää esimerkiksi rentoutumisen mahdollisuutta avoimilla julkisilla paikoilla (Takano ym. 2002). Lisäksi lasten turvallisuus liikenteessä aiheuttaa huolta (Korpela ym. 2001; Arvola ym. 2010). Liikenteeseen liittyvät turvallisuustekijät vaikuttavat myös sosiaaliseen turvallisuuteen. Jalkakäytävien ja suojateiden puute voi vaikuttaa sosiaalisiin tekijöihin, kuten rikosten pelon lisääntymiseen (Sallis ym. 2011).

Koskela (2009) toteaa, että sosiaalisesta näkökulmasta turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa se, kuinka hyvin paikallisen kulttuurin tuntee ja millä tavoin eri tilanteisiin reagoi. Esimerkiksi uudelle asuinalueelle muutettua turvattomuuden kokemukset voivat olla yleisempiä, mutta turvallisuuden tunne voi kasvaa ajan myötä kun alue alkaa käymään tutuksi. Sosiaalista turvallisuutta voidaan tarkastella rikollisuuden, ilkivallan ja sotkuisuuden perusteella sekä päihtyneiden ihmisten läsnäolon perusteella (Strandell & Strandell 2002). Bromley & Stacey (2011) tutkivat lasten kokemuksia turvattomuudesta urbaanissa

ympäristössä. Vaikka tutkimuksen kohteena olivat lapset, voidaan tutkimuksen tuloksia ulottaa myös aikuisten kokemuksiin, kuten he myös itse toteavat. Turvattomuuden tunnetta asuinalueella loivat muun muassa pimeys sekä väkivalta, päihtyneet ihmiset ja nuorison muodostamat ryhmät (Bromley & Stacey 2011).

Arvola ym. (2010) esittävät, että myös tilansuunnittelun sekä arkkitehtuurin merkitys turvallisuuteen vaikuttavina tekijöinä on huomattava. Tutkimuksessaan he nostavat esiin kolkkouden, pimeyden sekä rakennusten tiiviin sijoittelun lisäävän turvattomuuden tuntua. Lisäksi arkkitehtuurin avulla on mahdollista luoda ja ylläpitää historiallista jatkumoa, jonka kautta asukkaat saavat turvallisuuden tunnetta tietynlaisesta pysyvyyden vaikutelmasta (Arvola ym. 2010).

Pohdinta

Asukkailla on paljon mielipiteitä ja sanottavaa liittyen omiin asuinalueisiinsa. Kaupunkien kasvupyrkimykset voivat kuitenkin uhata näiden mielipiteiden kuulluksi tulemistä ja jäädä suunnittelijoiden omien visioiden jalkoihin. Myös Haarni (1997: 89) mainitsee, kaupunkisuunnittelun taustalla on lukuisia intressejä, jotka voivat johtaa kaupunkitilan kriittisen tarkastelun sivuuttamiseen. Kuten Allas (1993: 21) toteaa, asukkaiden ja muiden käyttäjien antama palaute tulisi ottaa olennaiseksi osaksi fyysisen ympäristön suunnittelua. Tällainen osallistaminen onkin ollut pitkään puheenaiheena, mutta sen toteutuminen käytännössä vaihtelee suuresti. Pitkällä tähtäimellä tehty johdonmukainen suunnittelu ja kehittäminen luo myös yhtenäisempää kaupunkikuvaa ja estää pirstaloituneiden ja epäjärjestelmällisten alueiden syntymistä. Selkeys ja johdonmukaisuus jättää myös samalla pienemmille yksityiskohdille tilaa nousta esiin viihtyvyyttä lisäävinä tekijöinä eivätkä ne huku kaupungin sekamelskaan.

Alueiden kehittämiseen ja parantamiseen liittyy myös taloudellinen näkökulma. Viihtyvyyden lisääminen tutkielmassa esitellyistä näkökulmista ei kuitenkaan vaadi välttämättä suuria investointeja. Pienten istutusten lisääminen, katuvalojen vaihtaminen kirkkaampiin ja kierrätyspisteiden sekä roskakorien lisääminen asuinalueelle eivät isossa kuvassa aiheuta kovin suuria kustannuksia, mutta voivat parantaa viihtyvyyttä selvästi. Toisaalta kuten Koohsari ym. (2013) toteavat, uusien välineiden sijoittelu itsessään ei lisää niiden käyttöä. Tästä esimerkkinä voisi mainita roskakorien sijoittelun epäkäytännöllisiin paikkoihin kauas reiteistä, joita ihmiset oikeasti käyttävät ja jossa ne olisivat todellisuudessa hyödyksi.

Ympäristön luomat rajoitteet voivat estää myös tiettyjen toimintojen tekemistä. Voiko tilaa käyttää johonkin muuhun kuin mihin se on suunniteltu ja jos näin tehdään, pyritäänkö eihaluttua toimintaa heti rajoittamaan? Leikkipuistot on selkeästi suunniteltu lapsia varten, mutta niitä voidaan käyttää myös kuntoilupaikkoina, jossa voi tehdä esimerkiksi lihaskuntoharjoitteita. Joillekin leikkikenttä voi olla helpommin saavutettavissa kuin tarkoituksen mukaiseksi suunniteltu ulkokuntosali, mutta ajaa silti saman asian. Asian ratkaisee siis paikan läheisyys ja jos urheileminen lähellä olevalla leikkikentällä kiellettäisiin, saattaisi se vähentää yksilön fyysistä aktiivisuutta kokonaan.

Mielenkiintoista on pohtia, miten nämä asuinalueen viihtyvyyteen vaikuttavat tekijät toteutuvat suomalaisilla asuinalueilla. Suomalaiset arvostavat paljon luontoa ja hakevat luonnollisista ympäristöistä rauhaa kaupunkiympäristön ulkopuolelta. Suomalaisten vahva mökkikulttuuri voidaan nähdä tästä seurauksena (Silvennoinen ym. 2007). Lisäksi voidaan ehkä todeta, että suomalaiseen asumiskulttuuriin ei liitetä vahvaa kanssakäymistä naapureiden kanssa. Arvola ym. (2010) toivat esiin, että asukkaat arvostavat yksityisyyttään ja haluavat pitää siitä kiinni. Samalla kuitenkin nähtiin, että on hyvä, jos ympäristö tarjoaa mahdollisuuden spontaanille kanssakäymiselle muiden alueen asukkaiden, kuten naapureiden kanssa (Arvola ym. 2010: 103). Sosiaalisuuden näkökulmasta ideaalia voisi olla, että asuinalue on suunniteltu tarjoamaan puitteet aktiiviselle sosiaalisuudelle, mutta ei pakota siihen. Sosiaalisen ympäristön hyvinvointivaikutusten tutkiminen on vaikeampaa kuin fyysisen ympäristön tarkastelu (Diez Roux & Mair 2010). Sosiaalinen tilan käyttö on kuitenkin merkittävää etenkin urbaanissa ympäristössä, jossa ihmiset toimivat lähellä toisiaan, että sitä ei voi olla sivuttamatta.

Kaiken kaikkiaan hyvinvointi tulee ottaa tulevaisuudessa entistä tarkemmin huomioon urbaaneja asuinalueita suunniteltaessa. Tähän auttaa laajempi ympäristöterveyden käsitteen tunteminen ja käyttöönotto sekä sosiaaliseen ympäristön huomioonottaminen. Tämän tutkielman aihe voidaan nähdä hyvin poikkitieteellisenä, mistä johtuen tässä työssä on käytetty myös paljon kirjallisuutta maantieteen ulkopuolelta. Ilmiö tarkastelu eri tieteenalojen näkökulmista laajentaa mahdollisuutta käsitellä sitä myös paremmin maantieteen näkökulmasta. Voidaan myös todeta, että asuinalueelta toivotaan ihmisen perustarpeita täyttäviä ominaisuuksia kuten mahdollisuudet toteuttaa fyysistä aktiivisuutta, elää arkielämää turvallisessa ympäristössä ja tuntea yhteenkuuluvuutta. Hyvinvoinnin näkökulmasta pelkästään ympäristön riskien vähentäminen ja poistaminen eivät riitä, vaan ympäristön tulisi myös tukea hyvinvointia. Tutkielma keskittyi kaupunkitilan ja urbaanien asuinalueiden hyvinvoinnin tarkasteluun yleisellä tasolla ja rajautui ilmiön laajuuden näkökulmasta suhteellisen suppeaksi.

Tiettyyn maahan, kuten Suomeen kohdistuvalla tarkastelulla voitaisiin saada nostettua esiin mahdollisia alueellisia eroavaisuuksia tai jonkin tietyn alueen ominaispiirteitä. Myös kulttuurisen näkökulman huomioon ottaminen lisäisi ymmärrystä ja edesauttaisi hyvinvoivan kaupungin rakentamista.

Lähteet

- Allas, A. (1993). *Ympäristömielikuvat ja kaupunkisuunnittelu: Ympäristökuvausten liittäminen osaksi kaupunkirakenteen ja kaupunkikuvan suunnittelua*. University of Oulu.
- Arvola, A., P. Lahti, P. Lampila, A. Tiilikainen, R. Kyrö, S. Toivonen, K. Viitanen & S. Kerkifrantti (2010). Asuin ympäristön ominaisuudet ja asukkaan arvot. Kuluttajatutkimusnäkökulman sovellus asuin ympäristön koetun laadun tutkimukseen. 229 s. VTT tutkimusraportti R-04869–10.
- Bornioli, A., Parkhurst, G. & Morgan, P. L. (2018). Psychological Wellbeing Benefits of Simulated Exposure to Five Urban Settings: an Experimental Study From the Pedestrian's Perspective. *Journal of Transport and Health*, 9, 105-116. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2018.02.003>
- Boone, C. G. & Modarres, A. (2006). *City and environment*. Temple University Press.
- Bäckman, G. (1987). *Yksilö, lähiympäristö ja terveys*. WSOY.
- Cresswell, T. (2004). *Place: A short introduction*. Blackwell
- Cutrona, C. E., Wallace, G. & Wesner, K. A. (2006). Neighborhood Characteristics and Depression: An Examination of Stress Processes. *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 188-192. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00433.x>
- Dannenberg, A. L. e., Frumkin, H. e. & Jackson, R. J. e. (2011). *Making Healthy Places: Designing and Building for Health, Well-being, and Sustainability* (1st ed. 2011.). Island Press/Center for Resource Economics
- Diez Roux, A. V. & Mair, C. (2010). *Neighborhoods and health* <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05333.x>
- Elliott, S. J. (2009). Environmental Health. Teoksessa R. Kitchin & N. Thrift (toim.), *International Encyclopedia of Human Geography* (s. 528-534). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-008044910-4.00333-3>
- Frohlich, K. L. & Abel, T. (2014). Environmental justice and health practices: Understanding how health inequities arise at the local level. *Sociology of Health and Illness*, 36(2), 199-212. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12126>
- Gehl, J. (1987). *Life between buildings: Using public space*. Van Nostrand Reinhold.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry and Urban Greening*, 2(1), 1-18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>
- Green, G., Gilbertson, J. M. & Grimsley, M. F. J. (2002). Fear of crime and health in residential tower blocks: A case study in Liverpool, UK. *European Journal of Public Health*, 12(1), 10-15. <https://doi.org/10.1093/eurpub/12.1.10>
- Haarni, T., Karvinen, M., Koskela, H., Tani, S., Andersson, H., Häkli, J., . . . Vilkkuna, J. (1997). *Tila, paikka ja maisema: Tutkimusretkiä uuteen maantieteeseen*. Vastapaino.
- Harvey, D. (1973). *Social Justice and The City*. 356 s. John Hopkins University Press, Lontoo.

- Hausmann, A., Slotow, R., Burns, J., & Minin, E.D. (2015). The ecosystem service of sense of place: benefits for human well-being and biodiversity conservation. *Environmental Conservation*, 43, 117–127.
- Hentilä, H. & Wiik, M. (2003). *Kaupunkikuva asukkaiden kokemana: Vantaan kokeiluprojektin kuvaus*. Ympäristöministeriö.
- Jalkanen, R., Kajaste, T., Kauppinen, T., Pakkala, P. & Rosengren, C. (2017). *Kaupunkisuunnittelu ja asuminen*. Rakennustieto Oy
- Janeczko, E., Bielini, E., Wójcik, R., Woźnicka, M., Kedziora, W., Lukowski, A., Elsadek, M., Szyk, K. & Janeczko, K. (2020). When urban environment is restorative: The effect of walking in suburbs and forests on psychological and physiological relaxation of young polish adults. *Forests*, 11(5) <https://doi.org/10.3390/F11050591>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kinnunen, U. (1993). *Stressi ja sen hallinta*. Teoksessa Kuusinen, K. (toim.). *Terveyspsykologia*. WSOY.
- Koohsari, M. J., Badland, H. & Giles-Corti, B. (2013). (Re)Designing the built environment to support physical activity: Bringing public health back into urban design and planning. *Cities*, 35, 294–298. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2013.07.001>
- Koohsari, M. J., Mavoa, S., Villanueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A. T., Owen, N. & Giles-Corti, B. (2015). Public open space, physical activity, urban design and public health: Concepts, methods and research agenda. *Health and Place*, 33, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.02.009>
- Kopomaa, T. (1997). *Tori, marginaali, haastava kaupunki: Tilatapauksia julkisten ulkotilojen käytöstä ja reunimmaisista käytännöistä*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Korpela, K., Päivänen, J., Sairinen, R., Tienari, S., Wallenius, M., & Wiik, M. (2001): Melukylä vai mansikkapaikka. Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä. Ympäristöministeriö, Suomen ympäristö 467. Oy Edita Ab, Helsinki.
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2010). Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, 25(2), 200–209. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq007>
- Koskela, H. (2009). *Pelkokierre: Pelon politiikka, turvamarkkinat ja kamppailu kaupunkitilasta*. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Kuntalaki 2015/410 Annettu Helsingissä 01.05.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

- Lauwers, L., Leone, M., Guyot, M., Pelgrims, I., Remmen, R., Van den Broeck, K., Keune, H. & Bastiaens, H. (2021). Exploring how the urban neighborhood environment influences mental well-being using walking interviews. *Health and Place*, 67
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102497>
- Lefebvre, H. & Nicholson-Smith, D. (1991). *The production of space*. Blackwell Publishing
- Lynch, K. (1979). *The image of the city* ([Repr.]). MIT Press
- Nijkamp, P. & Kourtit, K. (2017). City and Health: An Exploratory Overview of Research Issues. *Quality Innovation Prosperity / Kvalita Inovacia Prosperita*, 21(1), 81-91.
<https://doi.org/10.12776/QIP.V21I1.789>
- Orii, L., Alonso, L. & Larson, K. (2020). Methodology for establishing well-being urban indicators at the district level to be used on the cityscope platform. *Sustainability (Switzerland)*, 12(22), 1-25.
<https://doi.org/10.3390/su12229458>
- Päivänen, J. (2001). *Kaupunkisuunnittelu ja ympäristön terveellisyys – suunnittelijoiden ja asiantuntijoiden näkökulmia*. Teoksessa Melukylä vai mansikkapaikka? Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä. Ympäristöministeriö, 71-87
- Ranhagen, U. (2020). (2020). Densification of station areas in order to promote sustainable mobility, health, well-being and energy efficiency- opportunities and obstacles. The case study of Mölnlycke urban centre in Gothenburg region, Sweden. Esitetty konferenssissa *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, , 588(5)
<https://doi.org/10.1088/1755-1315/588/5/052028>
- Sairinen, R., Suomi. Ympäristöministeriö & Suomi. Ympäristöministeriö. (2006). *Ympäristöterveys yhdyskuntasuunnittelussa : näkökulmia hyvinvointia edistävään elinympäristöön*. Ympäristöministeriö: Edita Publishing.
- Sallis, J. F., Slymen, D. J., Conway, T. L., Frank, L. D., Saelens, B. E., Cain, K. & Chapman, J. E. (2011). Income disparities in perceived neighborhood built and social environment attributes. *Health & Place*, 17(6), 1274-1283. <https://doi.org/https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1016/j.healthplace.2011.02.006>
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A. & Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022>
- Scott, S. B., Munoz, E., Mogle, J. A., Gamaldo, A. A., Smyth, J. M., Almeida, D. M. & Sliwinski, M. J. (2018). Perceived neighborhood characteristics predict severity and emotional response to daily stressors. *Social Science & Medicine*, 200, 262-270. <https://doi.org/https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1016/j.socscimed.2017.11.010>
- Smith, T. S. J. & Reid, L. (2018). Which 'being' in wellbeing? Ontology, wellness and the geographies of happiness. *Progress in Human Geography*, 42(6), 807-829.
<https://doi.org/10.1177/0309132517717100>

- Spatial Units*. Eurostat 02.03.2021 <https://ec.europa.eu/eurostat/web/cities/spatial-units>
- Staffans, A., Väyrynen, E. & Teknillinen korkeakoulu Arkkitehtuurin historia. (2009). *Oppiva kaupunkisuunnittelu*. Teknillinen korkeakoulu.
- Stigsdotter, U. K., Corazon, S. S., Sidenius, U., Kristiansen, J. & Grahn, P. (2017). It is not all bad for the grey city – A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. *Health & Place*, 46, 145-154.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.05.00>
- Strandell, C. & Strandell, A. (2002). *Elinympäristön seurannan kehittäminen : työryhmän raportti*. Ympäristöministeriö.
- Tuomainen, R. (1999). *Medikalisaatio: Aikamme sairaus*. Vastapaino.
- Tuomisto, J. (2020). Ihmisyhteisöjen rakentaminen ympäristöön terveellisellä ja kestäväällä tavalla. Teoksessa Mussalo-Rauhamaa, H., Pekkanen, J., Tuomisto, J. & Vuorinen, H. (toim.): Ympäristöterveys, s. 12–33. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 2. painos
- Van Den Berg, Agnes E., Hartig, T. & Staats, H. (2007). Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability. *Journal of Social Issues*, 63(1), 79-96.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x>
- Van den Berg, A. E., Joye, Y. & Koole, S. L. (2016). Why viewing nature is more fascinating and restorative than viewing buildings: A closer look at perceived complexity. *Urban Forestry and Urban Greening*, 20, 397-401. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.10.011>
- Van Dyck, D., Cardon, G., Deforche, B., Sallis, J. F., Owen, N. & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Neighborhood SES and walkability are related to physical activity behavior in Belgian adults. *Preventive Medicine*, 50(SUPPL.), S74-S79. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.07.027>
- Väestöennuste 2040*. MDI (2019). 02.03.2021 <https://www.mdi.fi/ennuste2040/>
- World Health Organization (2016). Preventing disease through healthy environments: a global assessment of the burden of disease from environmental risks. Report
- World Health Organization (2020). Constitution and Bylaws. In WHO Basic Documents, 49th ed. WHO, Office of Publications, Geneva
- Wang, R., Yang, B., Yao, Y., Bloom, M. S., Feng, Z., Yuan, Y., Zhang, J., Liu, P., Wu, W., Lu, Y., Baranyi, G., Wu, R., Liu, Y. & Dong, G. (2020). Residential greenness, air pollution and psychological well-being among urban residents in Guangzhou, China. *Science of the Total Environment*, 711, 134843. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.134843>
- Yhdistyneet Kansakunnat (2018). Tiedote: The speed of urbanization around the world 27.04.2021
https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Jan/un_2018_factsheet1.pdf